LIMA, JUEVES 6 DE FEBRERO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21289 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

S/ 1.20

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.71
Venta: S/3.73

CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.92
Venta: S/3.94



HOY GRATIS

JUEGA con ojo

SUPLEMENTO TRAE TRES PÁGINAS PARA LLEVAR MÁS DIVERSIÓN A TODA LA FAMILIA

PÁGS. 9, 10 y 11





OJOSHOW Pág. 17

ESTRELLA FELIZ CON CINTURITA

Cantante se siente más segura con su nueva figura

PUNTAZO DE ALIANZA



En último minuto empató 1-1 con Nacional con gol del "Pirata" Barcos

CRACK Pág. 14

METROLIMA Pág. 4

ARAÑITAS DE MAR TOMAN LA HERRADURA



Playa tuvo que ser cerrada por la presencia de miles de estos animales en la orilla

COMERCIANTES SE HAN VISTO OBLIGADOS A PAGAR 5 SOLES SEMANALES A EXTORSIONADORES

MERCADOS SUFREN POR COBRO DE CUPOS

- **DELINCUENTES PIDEN DE 20 MIL HASTA 100 MIL SOLES,** DEPENDIENDO SI SON MAYORISTAS O MINORISTAS
- **HAY 50 ESTABLECIMIENTOS EN LIMA QUE ESTÁN AMENAZADOS** POR EL HAMPA, SEGÚN LA POLICÍA



EL AÑO PASADO, 20 TRABAJADORES FUERON ASESINADOS POR SICARIOS



IMPACTO Pág. 3

OPINAN LOS LECTORES
¿Cree que se justifica el paro de transportistas para exigir al Gobierno luchar contra la delincuencia?
SÍ 78%
NO 22%

Responde en www.ojo.pe
¿Cree que el incremento patrimonial de Dina Boluarte se ha dado por dinero de la corrupción?

X TWITTER
JORGE MONTOYA
Congresista
X @Alm_Montoya



"El Poder Judicial necesita una reforma profunda y el Ministerio Público un cambio total. Somos víctimas del abuso de autoridad de fiscales que manejan la justicia a su antojo, violando la Constitución. Liberan delincuentes, ignoran la legalidad y usan la coacción política para sus propios intereses. ¡Basta de impunidad!".

LA CRUDA REALIDAD

MÁS EMPATÍA, SEÑOR MINISTRO

El ministro del Ambiente, Juan Carlos Castro, debe vivir en una zona privilegiada de Lima, donde la delincuencia y la inseguridad no han llegado. Pero el titular del ambiente debe salir de su burbuja y darse una vuelta por los distritos de Los Olivos, San Martín de Porres, San Jun de Lurigancho o, para no ir tan lejos, Lince, zonas de la capital donde el hampa opera con asaltos, cobro de cupos, crímenes por encargo y atentados con explosivos. Un poco de empatía le hace falta al ministro Juan Carlos Castro cuando minimiza los niveles de inseguridad que se viven en la capital al decir que "quienes viven en mi condominio salen tranquilos". Quién como él, y sus vecinos, que se pueden salir de sus casas con total tranquilidad, cuando la mayoría de los peruanos vivimos con el temor de ser víctimas de un asalto o un secuestro al paso. El titular del ambiente también afirmó que "la delincuencia ha disminuido" gracias al trabajo de la Policía a las órdenes del ministro del Interior, Juan José Santiváñez. Parece que el ministro no está atento a las noticias.



INSISTENCIA FUE APROBADA EN COMISIÓN DE JUSTICIA

CONGRESO LA HACE LARGA CON DETENCIÓN PRELIMINAR

La Comisión de Justicia aprobó por insistencia la restitución de la detención preliminar en casos sin flagrancia, pero se esperará a un pleno del Congreso en marzo para convertir en ley al dictamen. El presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, explicó que sin un pedido de un pleno extraordinario, con aval de al menos 78 firmas, el caso se verá en un pleno ordinario, en marzo. El legislador Alejandro Muñante dijo que "la primera semana de marzo" recién tendremos la ley.

PIDEN QUE JUSTIFIQUE INGRESOS Y SU ABOGADO LA LIMPIA

Dina multiplicó por tres su patrimonio

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Al revelarse que Dina Boluarte triplicó su patrimonio entre 2021 y 2024, según sus declaraciones juradas de bienes y rentas ante la Contraloría General de la República, se reclamó que la presidenta justifique el carácter lícito de sus ingresos.

Según información revelada por Canal N, el incremento del patrimonio presidencial entre 2021 y 2024 fue de S/631,752.93, en el periodo en que Boluarte pasó de vicepresidenta y ministra de Desarrollo e Inclusión Social a jefa de Estado en reemplazo de Pedro Castillo.

En el rubro "otros" de sus declaraciones se pasó de S/160,415.06 en 2021 a S/593,347.31 en 2023, con un incremento de S/432,932.25 en solo dos años. En 2024, los ingresos anuales de Boluarte alcanzaron los S/792,167.99.

CASO. El tributarista Fernando Zegarra indicó que Boluarte debe justificar con documentos fehacientes, probados, de fecha cierta, que ha recibido dinero, bienes muebles o inmuebles, es decir ingresos, incluidos préstamos si fuera el caso, de fuente lícita.

Si no sustenta el origen lícito del incremento del patrimonio estaríamos ante un delito de enriquecimiento ilícito, dijo en Canal N.

Juan Portugal, abogado de Boluarte, afirmó que no hay irregular incremento patrimonial de la mandataria, ningún desbalance, y que la justificación está en documentos adjuntos en poder de la Contraloría y que ningún funcionario coloca en sus declaraciones juradas.

ojo al dato

El salario mensual de Dina Boluarte como presidenta es de S/16 mil, inferior a los S/30 mil que cobraba como ministra.



▪ Dina Boluarte niega algún acto ilícito durante su gestión.

FOTONOTICIA

MURIÓ ANDRÉS REGGIARDO, FUNDADOR DE CAMBIO 90

Andrés Reggiardo, estrecho colaborador de Alberto Fujimori desde tiempos de la Universidad Nacional Agraria La Molina y fundador de Cambio 90, falleció ayer a los 83 años. Fue constituyente y funcionario del régimen fujimorista. QEPD.



FOTO: OJO



▪ Pericia fiscal revela que, cuando se dice cobró coimas, no usaba su sueldo.

Martín Vizcarra se hunde por no gastar su sueldo

Martín Vizcarra no usó su sueldo de gobernador de Moquegua tras el supuesto cobro de sobornos de Obrainsa en 2014, según pericias de expertos de la Fiscalía que complican la situación del expresidente, alertó el penalista César Nakazaki. Ello es prueba indiciaria que abona la tesis fiscal, acotó.

OJOS&OÍDOS

"COFRE". Al negarse a contestar sobre el caso "Cofre", en que se sospecha ayudó a la fuga de Vladimir Cerrón, la presidenta Dina Boluarte no contribuyó con el "desarrollo de las investigaciones", advirtió en RPP el vocero del Ministerio Público, Víctor Cubas.

PEDIDO. Tras agradecer el apoyo de Dina Boluarte e ignorar que el sicariato y la delincuencia azotan a su región, el gobernador regional de La Libertad, César Acuña, aseguró que Trujillo "es tranquilo" y pidió "que se invierta" en la ciudad. ¡Plop!



PRIVILEGIADO. La excongresista fujimorista Cecilia Chacón calificó de "privilegiado" al ministro del Ambiente, Juan Castro, por minimizar la inseguridad ciudadana en el Perú al decir que "quienes viven en mi condominio salen tranquilos" a las calles.

OBRAS. Escudero de Dina Boluarte, el ministro de Educación, Morgan Quero, aseguró que "la presidenta trabaja sin intereses personales" y que sus labores se reflejan en las obras que inaugura su Gobierno. Boluarte "da la cara a través de las obras", acotó.



POLICÍA INVESTIGA 20 MUERTES LIGADAS AL COBRO DE CUPOS Y AL MENOS EN TODO LIMA HAY 50 CENTROS DE ABASTO EN LA MIRA

Mercados en la mira de extorsionadores



▪ Extorsionadores introdujeron el "gota a gota" en centros de abasto del país.



▪ Los mercados de Lima norte son los más "pedidos" por extorsionadores.

↗ AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Lima sigue sumida en una ola de violencia que golpea con fuerza a los comerciantes de mercados y centros de abasto.

La extorsión por cobro de cupos ha convertido a esos espacios en objetivos prioritarios de bandas criminales, generando miedo y pérdidas económicas.

En Lima Norte, seis mercados han invertido más de S/25,000 en sistemas de seguridad, pero las amenazas, los atentados y las muertes continúan en aumento. "Piden desde S/20,000 hasta S/100,000, dependiendo del rubro. A los comerciantes más pequeños les exigen entre S/50 y S/10,000. Analizan el negocio, ven si son mayoristas o minoristas, y fijan los cobros", relató a **OJO** un comerciante del mercado Huamantanga, en Puente Piedra.

4 MILLONES
de soles mueve hoy la modalidad del "gota a gota" en el país, informó la Federación Peruana de Cajas Municipales de Ahorro y Crédito.

En mercados de Comas y Carabayllo, entre el 30 % y 40 % de puestos cerraron o cambiaron de dueños.

"En las juntas acordamos pasarles S/5 semanales para estos cupos. Empezaron pidiendo S/1, pero ahora hasta dejan bombas o prenden fuego en puestos. Espantan a las familias que trabajan. Vivimos aterrados", declaró una comerciante del mercado El Pinar, en Comas.

GRAVE. La Policía identificó al menos 50 mercados en Lima como los más afectados por la extorsión e investiga su relación con 20 asesinatos de trabajadores de mercados a manos de sicarios, por el cobro de cupos, según el Sistema de Denuncias Policiales.

Entre estos casos figura el de J.P.H.E. (31), un comerciante del mercado San Juan de Lurigancho, en el sector Curva del Diablo, asesinado en octubre a balazos por negarse a pagar S/5000 a extorsionadores.

Esas bandas son estructuras organizadas con informantes dentro de mercados que pasan datos sobre ingresos y movimientos financieros de comerciantes.

Al sur de Lima, en el Mercado de Villa El Salvador, comerciantes contratan seguridad privada y refuerzan los accesos con cámaras de vigilancia, pero es insuficiente. "Hemos invertido, pero la Policía no siempre llega cuando la necesitamos, nos sentimos desprotegidos", indicó un dirigente.

OJO al DATO
Los puntos de mayor riesgo en los mercados se concentran en los paraderos y zonas de carga y descarga.

AL GRANO



ANALIZAN MUESTRA DEL AGUA ROJA EN EL RÍO RÍMAC

Ante la coloración rojiza en el caudal en el río Rímac y cuyo origen es desconocido por Sedapal, la Municipalidad de Lima tomó muestras de sus aguas para analizarlas y advirtió la posibilidad de que alguna empresa haya arrojado al cauce un agente químico contaminante.



LA CAPITAL TENDRÁ DÍAS CALUROSOS CON 30 GRADOS

Los distritos ubicados al norte y este de Lima presentaron ayer temperaturas próximas a los 30 °C, que podrían aumentar aún más durante el presente mes de febrero, advirtió el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi). Por dos días, la capital presenta valores considerados cálidos.



REVELAN QUE DELITOS VIOLENTOS CAUSAN GRAN PERJUICIO ECONÓMICO

PEQUEÑOS NEGOCIOS SON VÍCTIMAS DE ROBOS Y ESTAFAS

Los pequeños negocios con puerta en la calle que operan en Lima Metropolitana son el blanco de la delincuencia. Según un estudio de Videnza Instituto, que incluyó a emprendimientos del centro, este y sur de la capital, el 78 % fue víctima de uno o más delitos e, inclusive, hay algunos que han sufrido hasta seis. En cuanto a los tipos de ilícitos más comunes que los afectan están, en primer lugar, las estafas y los fraudes, teniendo más incidencias el cambio de billetes o pago con billetes falsos (37 %) y el pago con falso Yape (28 %). Le siguen los delitos contra la propiedad, siendo recurrentes el robo de celulares (17.1 %) y el robo diurno de mercadería (6.9 %). Los delitos violentos, como asaltos con armas, y las extorsiones tienen menor prevalencia, pero mayor perjuicio económico.



BENJI ESPINOZA ES VÍCTIMA DEL HAMPA. El abogado penalista Benji Espinoza fue víctima del robo de 20 mil dólares en joyas y de su laptop, cuando delincuentes ingresaron y robaron en la vivienda de su padre, en Miraflores, el último fin de semana.



▪ Habrá marchas pacíficas en varias zonas de la capital.

DICEN QUE 20 MIL UNIDADES NO CIRCULARÁN

Paralización de hoy divide a transportistas

El paro de transportistas convocado para hoy no contará con el respaldo del sector formal de transporte en Lima y Callao. Héctor Vargas, presidente de la Coordinadora de Transporte, confirmó que más de 70 empresas decidieron no detener sus operaciones. Señaló que la convocatoria proviene del sector informal y que su gremio no puede respaldar una medida de la que no se conoce una plataforma clara de demandas. Los gremios que sí acatarán el paro aseguraron que 20 mil unidades de transporte no operarán hoy.



▪ Peruanos la pasan mal por deportaciones masivas en Estados Unidos.

Barbie se reunirá con su familia en Lima

La niña peruana de 6 años llamada de cariño Barbie, cuya mamá María Bolaños está detenida en Estados Unidos por indocumentada, será mañana repatriada a Lima llevada por un funcionario, dijo Aida León, a cargo de ella en Houston.

PROHÍBEN INGRESO DE BAÑISTAS

Arañitas de mar invaden La Herradura

↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Solo unos días después de que se conociera el nuevo rostro de la playa La Herradura, a la cual la Municipalidad de Chorrillos le quitó las piedras y le colocó arena, se tuvo que prohibir el acceso a los bañistas debido a la aparición de cientos de arañitas de mar, un tipo de cangrejo de pequeño tamaño.

Estos crustáceos cubrían gran parte de la arena y orilla del mar, además de las áreas rocosas, por lo que serenos de Chorrillos y la Policía pidieron a los veraneantes y comerciantes abandonar el remodelado balneario para resguardar su proceso natural de migración.

Según el gerente de imagen de la comuna, Andrés Cruz, el retiro de piedras y la colocación de arena, obra que hizo la actual gestión para devolverle a esta playa su anterior rostro, alteró el hábitat de estos cangrejos.



▪ Estos cangrejos viven en zonas húmedas y oscuras.

IMPACTO. Para el doctor Luis Icochea, director de la Facultad de Pesquería de la Universidad Nacional Agraria La Molina, la movilización de estas arañitas de mar es una acción de sobrevivencia y, advirtió, que el cambio en esta playa no ha tomado en cuenta el impacto en las especies marinas.

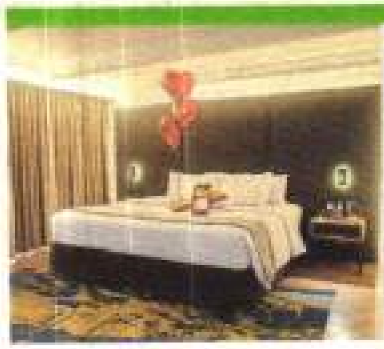
"Cuando se hace un cambio brusco como poner arena (donde había piedras) hay que pensar en la parte biológica; aparentemente, esta vez, no se ha pensado en ellos, se ha pensado en los bañistas y tener el mayor ingreso de personas", señaló.

Explicó que estos animales están buscando una zona apropiada para vivir pues suelen habitar zonas húmedas y oscuras debajo de las rocas. Por eso es necesario, dijo, su traslado. El Ministerio del Ambiente se encuentra evaluando la situación.

ojo al dato

El último fin de semana, decenas de bañistas acudieron a la playa La Herradura, que en vez de piedras tenía arena.

RESTAURANTES TAMBIÉN INCREMENTARÁN SUS INGRESOS ESTE MES



HOTELES DUPLICARÁN VENTAS POR SAN VALENTÍN

San Valentín está cerca y el representante de la Asociación Peruana de Hoteles, Restaurantes y Afines (Ahora Perú), Freddy Gamarra, espera un aumento del 50 % en las ventas en restaurantes y hoteles este febrero, en comparación con similar mes del año pasado.

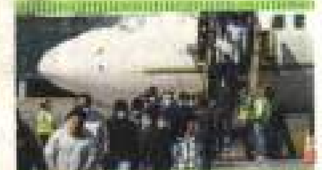
"El 14 de febrero es buena oportunidad para olvidarnos de los problemas y pasar buenos momentos entre enamorados, esposos y amigos. Hoteles formales y restaurantes vamos a recibirlos con los brazos abiertos", destacó. Esta fecha destacan los hospedajes temáticos con motivos románticos y de viajes, según Ahora Perú.

AL GRANO



EXIGEN RETORNO DE LA RUTA B DEL METROPOLITANO

Los usuarios del Metropolitano piden el retorno de la ruta B, que fue recortada y ahora va solo de Lima norte a la Estación Central. Ello genera largas colas y peleas entre el público que pugna para abordar los buses y llegar a tiempo.



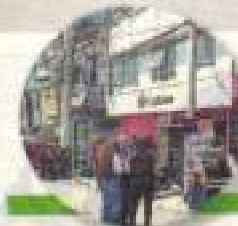
ESTE MES LLEGAN DOS VUELOS CON MÁS PERUANOS

Dos vuelos, con 140 peruanos deportados de Estados Unidos, aterrizarán en el Perú este mes, según Pedro Bravo, del Ministerio de Relaciones Exteriores. Los expulsados se sumarán a los 34 compatriotas que ya retornaron al país.



DONA PARTE DE SU HÍGADO PARA SALVAR A SU MAMÁ

En el hospital Almenara de Essalud, durante 19 horas, se logró el primer trasplante hepático con donante vivo adulto realizado por médicos peruanos. Diego (26) donó el 65 % de su hígado a Marina (59), su madre.



MATAN A JOVEN DENTRO DE BOTICA. Un hombre que se habría hecho pasar como cliente, es el principal sospechoso de la muerte de Cindy Choquehuanca, una joven de 20 años, quien fue encontrada en el baño de la botica Y&K Farma, en el distrito de Cerro Colorado, a solo dos cuadras de la comisaría Ciudad Municipal, en Arequipa. El móvil del ataque sería el robo al negocio, donde funciona un agente BCP.



▪ Propietario del auto afirma que no recibió amenazas.

UN AUTO Y SIETE CASAS RESULTARON DAÑADOS

Detonan explosivo en calle de Los Olivos

Una fuerte explosión atemorizó a vecinos de Los Olivos. La potente detonación destruyó un auto y causó daños materiales en siete casas. "Me hizo recordar la época del terrorismo" dijo un vecino de la calle Conray Grande, tras el atentado.

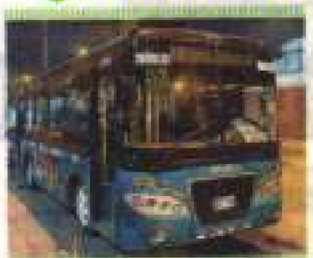
Habrían sido dos sujetos que estaban en una moto los que lanzaron un explosivo o una granada de guerra contra el automóvil. El carro quedó totalmente destruido. La onda expansiva rompió las lunas de las ventanas de siete casas.

Lo extraño del atentado es que no hubo mensajes, ni llamadas extorsivas a los agraviados. Cerca del lugar del atentado se ubica una clínica y los vecinos del lugar sospechan que el atentado estaba dirigido a ese local.



▪ Cerca del lugar del ataque funciona una clínica.

AL GRANO



BALEAN A CHOFER DE BUS DELANTE DE PASAJEROS

Un pistolero de una mafia de extorsionadores se hizo pasar como pasajero y atacó a balazos a José Luis Mamani Pucya (45), conductor de la empresa Norteamérica S.A., línea 57, delante de los pasajeros, en Chorrillos. Herido, manejó hasta llegar a un centro de salud. El ataque sería por cobro de cupo.



ADOLESCENTE DESAPARECIÓ EN EL AGUSTINO

La adolescente Miranda Giselle Isla Fong, de 13 años, está desaparecida desde el domingo 2 de febrero. Según sus padres, fue motivada a salir de la casa de su tía, en El Agustino, y sospechan que estaría en San Martín de Porres. Cualquier información llamar a los números 931825824 / 981372266

BEBÉ DE 7 MESES Y SU HERMANO DE 19 AÑOS FALLECIERON

Pistoleros atacan familia a balazos

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Un grupo de sicarios disparó contra diez integrantes de una familia cuando dormían en su casa, en el Callao. Como saldo del ataque, un bebé de siete meses de nacido y su hermano de 19 años perdieron la vida.

Cuatro pistoleros se las ingeniaron para abrir la puerta de una precaria casa, en el asentamiento humano Ampliación Tiwinza, en la zona de Sarita Colonia. Sin piedad alguna, dispararon contra todo los ocupantes de la vivienda.

Wendy Gutiérrez, de 45 años, con su criatura en brazos, suplicó que no la atacaran pero los gatilleros, sin piedad alguna, la balearon. En el feroz atentado, el bebé de siete meses de nacido, y su hermano identificado como Leito Huancayo, de 19 años, recibieron impactos de bala.

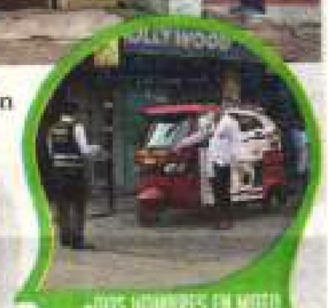
Los tres fueron trasladados de emergencia al hospital Daniel Alcides Carrión. Sin embargo, los médicos solo pudieron certificar la muerte del bebé y del joven de 19 años. La madre sobrevivió al ataque y fue sometida a una cirugía de urgencia.



▪ Asesinos irrumpieron en la precaria vivienda y dispararon sin piedad.

ojo al dato

Dos hombres en moto llegaron al lugar donde se encontraba estacionado el mototaxi y dispararon contra los ocupantes.

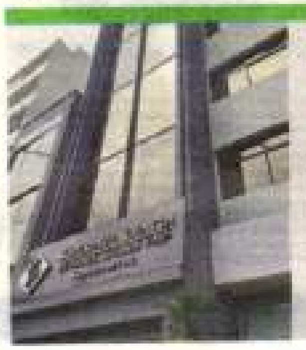


▪ DOS HOMBRES EN MOTO ATACARON AL MOTOTAXI

Los demás integrantes de la familia se salvaron de morir porque se refugiaron en la parte posterior del inmueble.

OTRO ATAQUE. Ayer por la tarde se registró otro ataque de sicarios. El conductor de un mototaxista perdió la vida, mientras que su pasajero resultó herido luego de que fueran atacados a balazos en el cruce de la cuadra seis de la avenida Venezuela y el jirón Iquique, en el distrito de Breña.

El mototaxista identificado como Ramón Luján, de 60 años, fue trasladado por efectivos de la Policía Nacional hasta el Hospital Arzobispo Loayza, donde falleció. Mientras que el pasajero Hernán Romani, de 36 años, fue atendido en el mencionado nosocomio luego de que recibiera un disparo en la cadera.



LIMA CAPITAL GROUP

INTERVIENEN FINANCIERA

Al mismo estilo Clae, de Carlos Manrique, una entidad financiera, sin autorización legal de la Superintendencia de Banca, Seguros y AFP (SBS), captó dinero del público hasta por un monto de un millón de soles, bajo la promesa de inversión. Detectives de la División de Investigación de Estafas intervinieron el local de Lima Capital Group S.A.C. Sus directivos ofrecían una rentabilidad de más del 38 % de la inversión, pero detectaron que era una modalidad piramidal.



REOS SE AMOTINAN Y PIERDEN LA VIDA. Un motín en un penal de Villahermosa, Tabasco, dejó un saldo de al menos 7 reos muertos y varios heridos. Ocurrió en el módulo 2 de la prisión cuando un grupo de reclusos atacó con armas de fuego a una banda rival y acudieron agentes de la Policía Estatal y la Guardia Nacional.

ESTADOS UNIDOS



VIEJO PLATO DE 5 DÓLARES VALE SU PESO EN ORO

➡ John Carcerano, residente de Chicago, compró, en una tienda de segunda mano, un plato sin saber que era una rara y cara porcelana china del siglo XVIII. "Compré un raro plato chino de exportación armorial del siglo XVIII en Goodwill por 4.99 dólares; vale cinco mil dólares➡, dijo a Newsweek.

IRÁN



FISCALÍA LOS DENUNCIA POR DARSE LA MANO

➡ La Fiscalía de Teherán denunció judicialmente al actor Reza Babak y la actriz, guionista y directora Marzieh Boroumand por el "indecoroso" gesto de darse la mano en público en la inauguración de la 43ª edición del Festival de Cine Fajr. Hicieron algo "contra las costumbres y la ley religiosa", indicó.

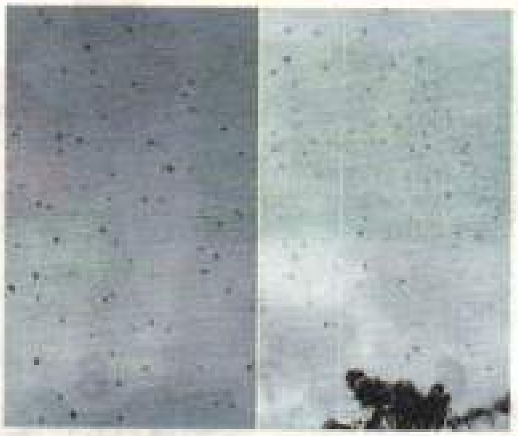
FOTOLOCA



JAPÓN

JAPONESES SE LUCEN CON ESCULTURAS DE HIELO Y NIEVE

➡ Al utilizar la nieve y el hielo que cubren el país, escultores profesionales y aficionados se lanzaron a realizar esculturas heladas que turistas aprovechan para fotografiar antes de que se derritan. Se da en el Festival de Nieve anual de Sapporo, ciudad más grande de Hokkaido, donde además de una multitud de esculturas de hielo y nieve se disfruta de comida y atracciones que incluyen eventos musicales con las creaciones escultóricas como escenario.



SE ASUSTAN POR "LLUVIA DE ARAÑAS"

BRASIL

➡ Miedo en vano provocó el fenómeno natural de una "lluvia de arañas", en el municipio de São Thomé das Letras, en el estado brasileño de Minas Gerais. Se pensó que los insectos "llovían", cuando resultó ser que miles de arañas parawixia bistriata solo formaban una red de seda tejida en árboles, en su fase de reproducción y caza. Estas arañas no solo son inofensivas para los humanos, sino que también mantienen el ecosistema.

EL VATICANO



PAPA SE PONE MAL Y SALUDA A LOS FIELES

➡ Un nuevo problema de salud impidió al papa Francisco leer su catequesis durante la audiencia general, pero se esforzó y sí pudo pronunciar saludos a los fieles en varios idiomas.

ASÍ FUE

ESTADOS UNIDOS



MARMOTA DEL CLIMA PROVOCA TENSA DISPUTA

➡ Polémica viene causando la marmota Phil, que vio su sombra y predijo seis semanas más de clima invernal, ante una ruidosa multitud de tamaño récord en Gobbler's Knob, en Pensilvania. El animal, que solo acierta en el 40 % de casos, es motivo de debate porque animalistas exigen que sea jubilado, mientras que las autoridades han advertido que la marmota seguirá con su "trabajo".

¿SABÍAS QUE...

LAS VACAS TIENEN UN DESARROLLADO SISTEMA DEL GUSTO?

GRACIAS A SUS DESARROLLADAS LENGUAS, LAS VACAS SON CAPACES DE DISTINGUIR SABORES COMO DULCE, SALADO, AMARGO Y ÁCIDO.

LLUVIAS TORRENCIALES PROVOCAN 23 MUERTES

BOLIVIA



LA PAZ. El Gobierno reportó un incremento de personas fallecidas a 23 y de familias afectadas a 109,156 en la actual época de lluvias, que ha provocado inundaciones por desbordes de ríos y derrumbes en ocho regiones del país y 22 municipios declarados zonas de desastre, informó ayer el viceministro de Defensa Civil, Juan Calvimontes. "Los fallecidos se registraron en La Paz, Cochabamba, Tarija, Chuquisaca, Santa Cruz y Potosí", refirió.



ESTADOS UNIDOS

TRUMP PRETENDE EXPULSAR A PALESTINOS

Rechazan "limpieza" de Gaza

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) rechazó el plan del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, para hacerse con el control de la Franja de Gaza y expulsar a los gazatíes a otros países.

Advirtió que "toda deportación o transferencia forzada de personas sin base legal está estrictamente prohibida" y que "el derecho internacional es muy claro, la autodeterminación es un principio fundamental y debe ser protegida por todos los Estados".

"Es esencial evitar toda forma de limpieza étnica", dijo el secretario general de la ONU, António Guterres.

En cambio, la Unión Europea dio una respuesta muy tibia al señalar que "tomamos nota de los comentarios del presidente Trump", aunque su vocería subrayó que "Gaza es parte integral para el futuro Estado palestino".

ojo al dato

Donald Trump firmó ayer una orden ejecutiva que prohíbe a hombres al nacer y mujeres trans participar en deportes femeninos.

Firmes sí han sido los países árabes que, tras la postura de Trump -que tiene beneplácito de Israel-, ven el peligro de una limpieza étnica y mayor inestabilidad en la región.

ALERTA. El movimiento palestino Hamás, en guerra con Israel, tachó el plan de "ridículo" y "absurdo", a la vez que advirtió que ejecutar la deportación de palestinos de sus tierras podría "incendiar" la región.

"Haremos Gaza bonita de nuevo", afirmó el secretario de Estado, Marco Rubio, en respaldo a Trump.

COLOREA





¡Únete y pásalo de lo lindo con tu familia!

SUMANDO

Coloque en las casillas en blanco los números que están fuera del recuadro, de modo que, al sumar horizontal o verticalmente, el resultado sea siempre el mismo (57).

21		
	13	27
	15	

7 17 19 23 29

CRUZADAS

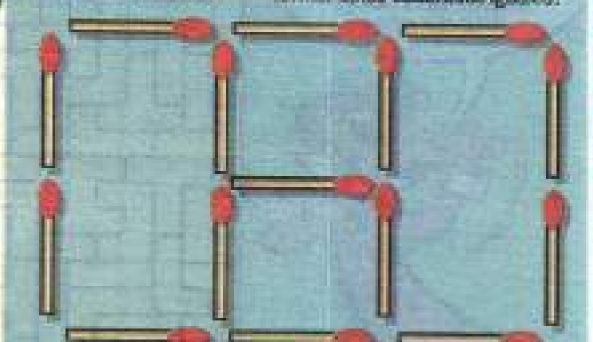
Ubique las palabras en el diagrama.

VIAJAR
LAGO
ASNO
VETA
LEO
LEPAP
PIANOLA
RÉPTIL
GOL
REAL
ALAR
PALTA
ETA
GOLOSINA
TONELADAS



RÁPIDO

¿Cuántos fósforos debes mover para formar cinco cuadrados iguales?



A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5

MENTE ÁGIL

Resuelva las **definiciones** en forma **horizontal** y encontrará, en la **línea marcada, el nombre de una obra literaria**.

1. Que muerde o corroe.
2. Reo, recluso.
3. Fuego, ardor.
4. Barra, pasamanos.
5. Samovar, hervidor.
6. Falsedad, infundio.
7. Base, infundio.
8. Ladrón de ganado.
9. Exterior, afuera.
10. Jefe, caudillo.
11. Resfriado, tos, gripe.
12. Mermar, desgastar, romper.
13. Loar, adular, agasajar.
14. Pisar, ajar, profanar.
15. Signo zodíacal.
16. Socavar, excavar, debilitar.
17. Piedrecillas, rocalla.



DESAFÍO

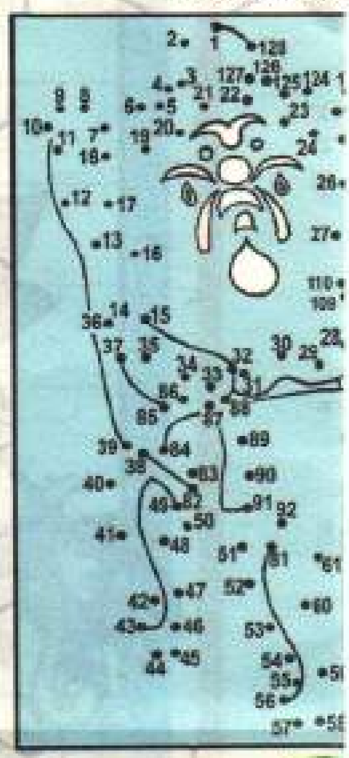


SOMBREAR



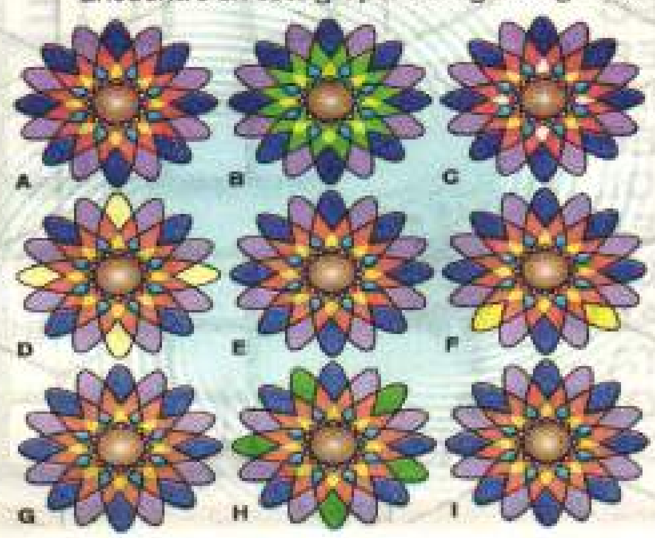
UNIPUNT

Si quiere saber qu
una con una



AL TOQUE

Encuentre en este grupo tres figuras iguales.



PONT



OS

é figura aparece,
línea los puntos.



9 DIFERENCIAS





E MOSCA CON EL SUDOKU

7		4				6
	6		5		4	
		8		5		
	2		3		6	
3		6		7		5
	5		7		9	
		3		4		
	4		1		3	
6		5				2

Nº 167

1			9			3		
	9			4			2	
		6			8			1
	1		8		5		3	
4		5		7		8		2
	8		4		1		7	
		3			7			4
	5			9			6	
9			2			7		

CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.



2 CIFRAS
02 - 03 - 11 - 12 - 19 - 20 - 21 - 28 - 32
33 - 44 - 48 - 52 - 55 - 66 - 68 - 74 - 78
79 - 80 - 81 - 84 - 87 - 92

3 CIFRAS
026 - 030 - 070 - 088 - 106 - 123 - 166
220 - 232 - 233 - 261 - 300 - 313 - 317
324 - 333 - 336 - 404 - 499 - 606 - 634
650 - 655 - 668 - 686 - 778 - 780 - 803
833 - 834 - 888 - 893 - 928 - 893 - 928
931 - 963 - 944

4 CIFRAS
0125 - 0312 - 0408 - 0420 - 0663
0897 - 1010 - 1160 - 1308 - 1686
1834 - 1896 - 2399 - 3781 - 4030
4262 - 4333 - 4616 - 5002 - 5839
6142 - 6213 - 6546 - 6678 - 6764
7678 - 8385 - 8699 - 9686 - 9965

5 CIFRAS
01122 - 02661 - 01366 - 05613 - 05513
11114 - 15113 - 16161 - 26610 - 30481
36330 - 36892 - 39858 - 43375 - 46656
60309 - 60352 - 61324 - 61368 - 61400
64432 - 64436 - 81206 - 86779 - 87343
88142 - [illegible] - 93400

6 CIFRAS
200346 - 236155 - 256798 - 363410
398611 - 736637 - 824062 - 889842

7 CIFRAS
1405860 - 2014662 - 2600555 - 3201755
6195165 - 8873534

8 CIFRAS
77601136 - 16300391 - 77334166
15667761

9 CIFRAS
212678910 - 462656032 - 093958319
842651955



RELAX

...Para resolver en minutos.

A 8 x 33 ÷ 4 + 99 – 137 =

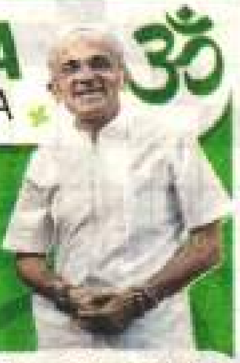
B 6 x 38 ÷ 4 + 59 – 78 =



HÁBITOS PARA REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER

La Dra. Denisse Bretel, cirujano oncóloga en Auna, recomienda mantener una alimentación saludable, un peso adecuado, evitar el tabaco y alcohol, practicar ejercicio y usar protección solar.

LA COLUMNA DE PÉREZ-ALBELA



IMPACTO DE LAS POSICIONES AL DORMIR

La posición en la que dormimos influye notablemente en nuestra salud y bienestar general, afectando desde la respiración hasta la postura y la calidad del sueño. Cada postura tiene ventajas y desventajas, y los especialistas recomiendan adaptar ciertos hábitos para optimizar los beneficios de cada una.

DORMIR BOCA ABAJO. Esta es la posición menos adecuada según los especialistas del sueño, ya que presenta varias desventajas. Puede interferir con la respiración y la digestión, causar tensión en los músculos, especialmente en la región cervical y lumbar, y provocar dolor en la espalda y el cuello. Además, puede favorecer el bruxismo (rechinar de dientes). Si no puedes cambiar de posición, los expertos sugieren utilizar un colchón firme y una almohada muy plana, o incluso prescindir de la almohada.

DORMIR DE LADO O EN POSICIÓN FETAL. Esta es la postura más común. Ayuda a prevenir el reflujo ácido, promueve la circulación sanguínea y reduce los ronquidos. Según el Dr. Somers, cardiólogo de la Mayo Clinic en Rochester (Minnesota), y la Sleep Foundation, "hay bastante evidencia de que dormir de costado es probablemente lo mejor". Dormir de lado elimina la presión sobre los órganos internos y favorece un flujo sanguíneo saludable, siendo especialmente beneficioso para las mujeres embarazadas. Si duermes de lado, se recomienda colocar una almohada entre las rodillas para aliviar la pelvis.

DORMIR BOCA ARRIBA. Esta posición distribuye el peso del cuerpo de manera equilibrada y se considera saludable para el sueño. Alivia la columna vertebral y promueve un sueño reparador. Sin embargo, no es recomendable para personas que roncan o padecen apnea del sueño. Para una postura óptima, coloca un pequeño cojín debajo de las rodillas para evitar tensiones lumbares. En cuanto a la almohada, elige una de tipo acolchado para brindar apoyo al cuello y la cabeza.

> "DORMIR DE LADO ELIMINA LA PRESIÓN SOBRE LOS ÓRGANOS INTERNOS Y FAVORECE UN FLUJO SANGUÍNEO SALUDABLE, SIENDO ESPECIALMENTE BENEFICIOSO PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS.

perezalbela | Dr. José Luis Pérez-Albela B.
Citas: 936098953 Oficina: 2818677

TIPS DE SALUD

ALIMENTACIÓN BALANCEADA PARA EL CORAZÓN

Incluya más frutas, vegetales y granos enteros en su dieta. Reducir grasas saturadas previene enfermedades cardíacas.



DATOS CURIOSOS

206 HUESOS tiene el cuerpo, de los cuales 106 son de las extremidades y 80 forman la columna vertebral y el cráneo.

1,000 MILLONES personas entre 12 y 35 años corren el riesgo de perder la audición debido a ruidos excesivos, según la OMS.

¿SABÍAS QUE?

EL CORAZÓN LATE 100,000 VECES AL DÍA

El corazón humano late 70 veces por minuto lo que supone 100.000 latidos diarios.



SON ASINTOMÁTICOS, PERO PUEDEN PROVOCAR COMPLICACIONES GRAVES

Cuidado con los cálculos vesiculares

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Los malos hábitos alimenticios, el exceso de grasas y combinaciones inadecuadas de alimentos pueden afectar la vesícula biliar y desencadenar cálculos biliares, también conocidos como "piedras en la vesícula". Aunque en muchos casos no causan síntomas, pueden generar cólicos intensos y complicaciones graves. El Dr. Oscar Bolívar, cirujano general de la Clínica Bolívar Medic, brinda más detalles sobre esta condición y cómo prevenirla.

¿QUÉ SON? Los cálculos biliares son formaciones de sales cristalizadas en la vesícula y, aunque a veces son asintomáticos, pueden bloquear los conductos biliares y generar un dolor intenso. El Dr. Bolívar advierte que una dieta desequilibrada y cambios hormonales aumentan el riesgo, por lo que es fundamental mantener hábitos saludables.

FACTORES DE RIESGO. Algunos factores hacen que ciertas personas sean más propensas a los cálculos biliares. Las mujeres, por los cambios hormonales, y las personas con obesidad o que pierden peso rápido, tienen más riesgo. También, los anticonceptivos orales y embarazos múltiples alteran la bilis. Controlar estos factores ayuda a prevenirlos.

1. **SÍNTOMAS.** Dolor en el abdomen superior derecho, espalda o hombro derecho, junto con náuseas y vómitos, pueden ser señales de cálculos biliares.
2. **CIRUGÍA.** La colecistectomía laparoscópica es un tratamiento seguro y rápido para eliminar los cálculos biliares, con una recuperación breve y efectiva.
3. **PREVENCIÓN.** Mantener una alimentación equilibrada y hacerse chequeos regulares ayuda a prevenir la formación de cálculos biliares y sus complicaciones.



ojo al dato

La colecistitis, si no se trata a tiempo, puede causar complicaciones graves como la perforación de la vesícula. La prevención es clave.



¿PIERDEN SUS NUTRIENTES?

Mitos y verdades de las frutas congeladas

En verano, muchas personas congelan frutas para conservarlas, pero temen que pierdan nutrientes. Jenny García, nutricionista de Alyssol, explica que las frutas congeladas conservan sus beneficios, como vitaminas y antioxidantes, ya que el proceso de congelación detiene su deterioro. De este modo, siguen siendo igual de saludables y versátiles, perfectas para disfrutar de diversas formas.



CRACK ojo

UREÑA CULPA A BELGRANO

PERO CLUB ARGENTINO LO DESMIENTE Y ASEGURA QUE HUBO "FALTA DE VOLUNTAD"

Jugador dice que no cumplieron con el pago

La moneda siempre tiene dos caras y eso sucede con la historia del frustrado traspaso de Rodrigo Ureña a Belgrano de Córdoba, que terminó con el chileno volviendo ayer a nuestro país para reintegrarse a Universitario de Deportes.

Ureña estuvo el fin de semana en Argentina, viajó con parte de su familia, pasó exámenes médicos y es aquí cuando el futbolista lanza su versión de los hechos y del por qué no se cerró el acuerdo. "Me levanto pidiéndoles una respuesta, pidiendo los contratos y preguntándoles si ya habían hecho el pago de la cláusula. Obviamente para mí era importante resguardar la integridad de Universitario, tampoco voy a llegar a firmar un contrato sin siquiera saber que han depositado lo económico", declaró el volante sobre los 600 mil dólares que el "Pirata" debía abonar para poder liberarlo de la escuadra crema.

Ureña fue luego más allá y explicó su decisión de regresar. "Soy responsable de mis actos como de mi forma de ser, soy una persona de palabra y a mí cuando me fallan a la primera, la segunda, a la tercera, recurro a decir muchachos, muchas gracias, me voy, les agradezco pero no quiero jugar en Belgrano", expresó el chileno.

Sin embargo, desde Belgrano lanzaron su propia versión de los hechos y culparon directamente al jugador y una postura final que los sorprendió. "La autorización de Universitario para ejecutar dicha recisión llegó el día lunes por la tarde, por lo que el pago de transferencia debió pasar al día siguiente. En ningún momento, tal como aduce Universitario, Belgrano no faltó a su palabra o incumplió con lo pactado entre las partes. Era imprescindible contar con la voluntad del jugador, algo que finalmente no ocurrió", expresó el "Pirata"

De otro lado, para el encuentro ante Comerciantes Unidos el domingo, por un tema de inscripción, ni Rodrigo Ureña ni el ecuatoriano José Carabalí podrán jugar.

FIRMADOS

"Tengo mucho respeto por Cristiano, si dice que es el mejor, eso es lo que cree. Yo tengo mi propio pensamiento, que no es ese"



JAVIER MASCHERANO
Técnico del Inter Miami

"Con Mosquera, Nunes, Moreira, me he tratado de afianzar en esa posición de lateral derecho, y si soy útil, lo daré todo"



LEANDRO SOSA
Volante de Sporting Cristal

"Sé que va a acabar mi carrera de aquí a un año, dos o tres, no lo sé, tampoco me importa. Hago lo que me gusta, esta es mi vida"



CRISTIANO RONALDO
Delantero de Al-Nassr

"¿Cómo acabará LaLiga? Barcelona primero, Atlético segundo y Real Madrid tercero... ¡No! Athletic tercero"



GERARD PIQUE
Ex jugador del FC Barcelona

BARCOS MARCÓ EN EL 1-1 ENTRE ALIANZA LIMA Y NACIONAL

"Pirata" brindó en la Copa



•Los íntimos tuvieron un duro arranque en la Copa Libertadores, pero se les vio con idea de juego.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

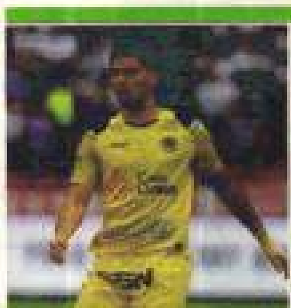
Asunción.- Un debut con justicia tuvo Alianza Lima en la primera fase de la Copa Libertadores ya que, en un partido donde dominó y contó con las mejores chances, rescató el empate 1-1 ante Nacional de Paraguay. Los íntimos quedaron bien posicionados de cara a la vuelta.

El primer tiempo mostró a un Alianza Lima con la pelota, pero al que le bastaron un par de minutos de desconcentración para sufrir. A los 7', el local contragolpeó por derecha y el centro fue hasta Gustavo Caballero quien definió el 1-0. A partir de allí hubo un solo equipo y fueron los íntimos que con la velocidad de Eryc Castillo y los toques de Pablo Ceppelini dominaron. Paolo Guerrero se perdió el empate a los 9' cuando disparó de volea, pero el portero Santiago Rojas bloqueó el tiro. Luego, Castillo (36') y un remate que desvió el "Depredador" (41') pudieron ser el empate.

Para en el segundo tiempo las cosas no cambiaron, ya que Alianza mantuvo la iniciativa y a los 49' el juez sancionó penal para la visita, pero luego el VAR le hizo cambiar su decisión. Los minutos se iban consumiendo y Kevin Quevedo falló a los 63' de cabeza. "Pipo" Gorosito mandó a Hernán Barcos y el goleador se lo agradeció ya que a los 97', tras revisión del VAR, se encargó de un penal que le puso justicia y color blanquiazul al marcador.

ojo al dato

El partido de vuelta será el miércoles 12 de febrero en Matute y el ganador de la llave se medirá en segunda fase contra Boca Juniors.



RAMOS SE FUE

UN NUEVO "DIABLO ROJO"

Tendremos un nuevo peruano en el extranjero y será Luis Ramos. El delantero de Cusco FC se encuentra en Colombia donde será oficializado por el América de Cali, club en el que jugará a préstamo hasta diciembre con opción de compra. "Vengo a dar la vida por la institución, me voy a identificar mucho con esta camiseta, vengo a aportar mi granito de arena desde donde me toque", dijo el ariete de 25 años que anoche pasó exámenes médicos.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el calidoso

SE BUSCA EXPLICACIÓN POR EL PAPELÓN DE LA SUB-20 EN VENEZUELA

Hola, holaa, holaaa, holaaaa mi gentita, llego más embalado que los hinchas de la Bicolor esperando la conferencia de "Chemo" para que dé las razones del papelón que hicimos en el Sudamericano Sub-20 quedando últimos en el grupo A y siendo la selección más goleada y la que menos marcó. Esperemos que el DT dé su versión y lo haga aunque sea fuera de la Videna ahora que ya no continuará en el cargo. El equipo tuvo jugadores por debajo de su nivel, se cambió esquema en casi todos los partidos y las desconcentraciones estuvieron a la orden día, además de no haber llevado al torneo a Felipe Chávez. Estaremos atentos. **¡CHEEEEESSSSSS!**



Me voy para Ate donde todo se está poniendo "color de hormiga" para el portero del cuadro bicampeón, porque la mamá de uno de sus hijos sigue dando entrevistas y hundiéndolo con cada denuncia. Yo espero que el club se termine pronunciando ya que son temas delicados y no cosas que se defienden con eso de "Son temas personales" o "Es su vida privada". Suave que el extremo por derecha que recorre la banda también tuvo problemas y al final no hicieron nada. **¡OJITO, OJITO!**

Me cuentan que en el Rimac andan volando con el tema del Sudamericano Sub-20 y es que esperaban ofertas por varios de sus jugadores, sobre todo un defensa y un extremo, pero la mala actuación colectiva trajo abajo todo negocio. Ahora esperan que el rendimiento de sus jóvenes sea superlativo en la Copa Libertadores para a mitad de año poder tener propuestas e ingresar un billete que siempre es bienvenido. Veremos qué pasa, pero al margen de las ganancias siempre es importante que los chicos emigren y puedan desarrollarse en otras ligas. **¡HUUUUUMMMM!**



Una última y viene desde la Ciudad Imperial donde el "Papá" tiene un ojo puesto sobre su mediocampista y ya se dieron cuenta que mientras ande feliz con la cantante todo estará súper, pero la cosa es qué pasará cuando entre algo de desconfianza o se peleen o peor aún, terminen. Suave que el jugador no tiene mucha fuerza mental. Ahora sí me quito. **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



LA "PULGA" VIAJARÁ A NUEVA ORLEANS EL DOMINGO

LIONEL MESSI SERÁ EL INVITADO ESTELAR DEL SUPER BOWL

Del fútbol al fútbol americano será la transición que vivirá Lionel Messi este domingo 9 de febrero. Esto, porque la "Pulga" fue invitado al Super Bowl LIX en el "Caesars Superdome" de Nueva Orleans. El evento enfrentará a los Kansas City Chiefs contra los Philadelphia Eagles y el argentino, que juega en la MLS, engalanará el cruce final de la NFL cuyo espectáculo del medio tiempo estará a cargo del rapero Kendrick Lamar y de la cantante SZA. Messi jugará el sábado 8 con Inter Miami ante Olimpia de Honduras y al día siguiente estará en un palco para ver el Super Bowl y quizás también en el campo.

MERENGUES SE IMPUSIERON 3-2 Y PASARON A SEMIFINALES

Madrid sacó a Tapia de la Copa del Rey



▪ Leganés del peruano fue vencido en casa.

Madrid.- No existió desquite ni revancha para Renato Tapia, que jugando para Leganés volvió a morder el polvo de la derrota ante Real Madrid, esta vez en cuartos de final de la Copa del Rey en la que los "Pepineros" cayeron 3-2 en casa ante una escuadra madridista a la que parecían llevar al alargue. El peruano no tuvo un buen partido y apareció en la foto de dos de los tantos del cuadro visitante.
La cuenta la abrió Luka Modric a los 18' definiendo en el área y luego fue Endrick, tras una pelota que se le escapa a Renato Tapia, el que aumentó para los "Blancos" (25'). Sin embargo, el extremo del Leganés, Juan Cruz Díaz marcó doblete y puso todo en tablas (39' y 59').
La cosa parecía ir al suplementario, pero a los 93' una gran jugada de Brahim acabó en el centro perfecto para el joven goleador del Castilla, Gonzalo García de 20 años quien con un espectacular cabezazo anticipó a Tapia y desniveló. Ya no hubo chances de recuperarse para Leganés quien se despidió así del torneo. Hoy, en los otros duelos de cuartos, Real Sociedad recibe a Osasuna (1:30 p.m./DTV-612) y Barcelona a Valencia (3:30 p.m./DTV-610).

LENTE OJO



"URRACAS" DIRECTO A WEMBLEY

Newcastle se clasificó a la final de la Copa de la Liga de Inglaterra con un 4-0 global contra Arsenal. Tras el 2-0 en Londres, las "Urracas" repitieron el resultado en casa.



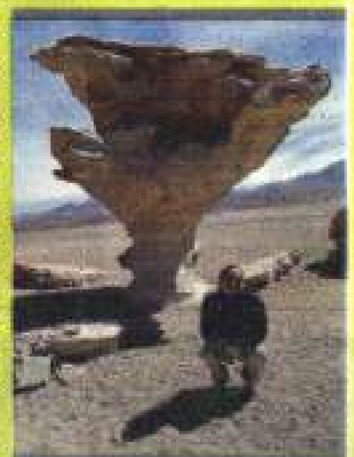
POR: JAVIER CABELLO

JAVIER POR EL MUNDO

EN EL DESIERTO DE SILOLI

La aventura de viajar recorre mis venas y coincido con mi tocayo, el reconocido escritor español Javier Reverte al definir el acto de trasladarse en tiempo y espacio de manera recurrente a lugares desconocidos y que terminan sorprendiéndonos. "Creo que hay que viajar siempre, ponemos a prueba ante lo inesperado, ver y sentir sobre lo que hemos leído, sobre lo que nos han contado. Y luego escribirlo, para que otros sueñen, para mantener viva la ficción de existir y el anhelo de la eternidad", refiere el también periodista y especializado en literatura de viajes.

Totalmente cierto y sobre todo puse a prueba lo inesperado cuando llegué hasta el recóndito y muy poco conocido desierto de Siloli, ubicado en el altiplano boliviano. Había terminado de recorrer el fantástico Salar de Uyuni cuando la camioneta 4x4, donde viajaba junto a un grupo de turistas extranjeros, ingresó a una llanura desértica y dejaba a su paso nubes de polvo. Me encontraba en una zona árida y rocosa, y de extrema altura de aproximadamente 4800 metros sobre el nivel del mar. El paisaje es surrealista; es decir, irreal y fuera de lo común. Un escenario inhóspito donde podemos encontrar vicuñas, vizcachas, zorros andinos, entre otras especies.



Existen más de 30 desiertos en el mundo, entre ellos se encuentran el de Sahara, en África, y el de Atacama, en Chile. Confieso que desconocía de la existencia del desierto de Siloli, el cual, según refieren, es totalmente diferente a los anteriores mencionados debido, principalmente, a las formaciones rocosas causadas por fuertes vientos y las intensas precipitaciones.

Una de esas formaciones moldeadas por la naturaleza es el famoso "Árbol de Piedra", el cual se ha convertido en el punto de interés más preciado del desierto boliviano. Los viajeros que llegan a conocer el Salar de Uyuni tienen una parada obligatoria en esta atracción turística en medio de un paraje deshabitado donde las temperaturas en el día pueden llegar hasta los 30 grados centígrados y en las noches bajo cero.

El "Árbol de Piedra" es una figura que mide unos 5 metros de altura y presenta una base delgada que se asemeja al tronco de un árbol. Mientras que su parte superior se extiende a los costados como si fueran ramas. El tiempo ha sido testigo de esta obra de arte a la intemperie. Es una de las postales más conocidas de Bolivia y no podía irme sin tomarme una foto a su lado.

Este fenómeno geológico ha sido declarado Monumento Natural de la Humanidad en la Reserva Nacional de Fauna Andina Eduardo Avaroa en el departamento de Potosí. Considero que en los viajes aprendes demasiado y hay que salir a explorar el mundo porque de eso se trata la vida. No solo hay que viajar y conocer. Hay que viajar para contarlo. El recorrido continúa y tenemos aún mucho que descubrir. Nos vemos.

LA LIBERTAD

CADENA PERPETUA PARA INTEGRANTES DE "LOS PULPOS"



TRUJILLO. El Segundo Juzgado Penal Supra Provincial de Trujillo dictó cadena perpetua para los cabecillas de "Los Pulpos", Jolín Bazán Valderrama, "Jolín", y sus cómplices Rodolfo Agustín Ventura Asto y Jordy Jasmir Villanueva Robles, por haber secuestrado y asesinado a Manuel Rodríguez Cruzado, padre del exalcalde de Julcán, Jhon Cruzado.

NACIONAL

SAN MARTÍN Y LORETO CONCENTRAN MAYORÍA DE PACIENTES

Aumentan los casos de dengue

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Los casos de dengue están aumentando en el país, sobre todo en la Amazonía, advirtió el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC-Perú).

Durante todo enero, se reportaron 9891 afectados y 11 fallecidos. La región San Martín concentra la mayor cantidad de pacientes con 3744, triplicando lo alcanzado en el mismo periodo de 2024.



Un escenario parecido se observa en Loreto, donde hay 2313 casos, cifra que es cinco veces superior a la del año pasado.

ALERTA. César Munayco, director del CDC-Perú, refirió que aunque los casos no han subido de forma importante en Lima, se prevé un incremento entre este mes y marzo, según el patrón estacional.

ojo al dato

Los niños y adolescentes conforman la población más vulnerable frente a este mal que lo transmite el mosquito Aedes aegypti.



• Contagios van en aumento, sobre todo en la selva.

MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **SUSANA ALVARADO**, vocalista de Corazón Serrano, se hizo la loca cuando le preguntaron si tiene más que una amistad con **PACO BAZÁN** y dijo que no había de su vida privada. Ya pues, si sus "coqueteos" son públicos... Por cierto, **CORAZON SERRANO** hizo sold out de su concierto en el estadio San Marcos... **MILETT FIGUEROA** y **MARCELO TINELLI** publicaron fotos juntos y se dedicaron románticos mensajes, de esta forma desmienten los rumores de que habrían terminado su relación... En Instarándula revelaron que la "chinita" **XIOMY KANASHIRO** se tomó una foto con un pequeño fan y lo que llamó la atención es que el fondo de pantalla de su celular es una foto junto a **FARFÁN**. Asuu... Nos vamos, nos vemos mañana.







FITO PAÉZ REGRESA A PERÚ. El cantante Fito Páez, considerado como uno de los más importantes exponentes del rock de su país y de toda Latinoamérica, confirmó que el próximo 9 de septiembre ofrecerá un concierto en Costa 21 como parte de su Gira Perú 2025.



Estrella Torres feliz con nueva cinturita

CUENTA QUE GRACIAS A OPERACIÓN DISMINUYÓ SUS MEDIDAS Y GRABÓ TEMA CON YAHAIRA

LADY GAMARRA

La cantante Estrella Torres contó que se siente contenta con el cambio físico que ha dado, tras someterse a la remodelación costal y liposcultura, con lo cual ha logrado disminuir 15 centímetros de cintura.

"Estoy aprovechando la figura para este año salir con todo en mi carrera musical. Estoy contenta porque me siento en confianza conmigo misma, ya no tengo miedo a que me graben o salir mal en alguna foto. Me siento perfecta y bien anímicamente. Antes tenía 78 cms de cintura y ahora estoy en 63. Ni yo lo puedo creer", precisó Torres, quien indicó que está llevando una vida saludable tras sus operaciones.

"La operación salió espectacular, pero puedo quedar mucho mejor poniendo de mi parte, así que sigo al pie de la letra todo lo que me indique el doctor", acotó la cantante.

De otro lado, contó que está emprendiendo nuevos proyectos en la música porque desea crecer artísticamente este año; además, acaba de grabar un tema con Yahaira Plasencia.

"Hace poco hice una colaboración con Yahaira, es una cumbia con salsa y ha quedado bien chévere. También estoy grabando una colaboración con 'Los conquistadores de la salsa' y otra con César BK. Se viene muchísima música este año", sostuvo Torres, quien elogió el desenvolvimiento de Yahaira en el género de la cumbia.



•ESTRELLA Y KEVIN.

ojo al dato

La cantante Estrella Torres contó que decidió operarse ya que recibía mucho "hate" (odio) en las redes sociales por su peso.



• Cantante se siente más segura con su nueva figura.



•Artista se va de gira a Panamá y Colombia.

PARA CELEBRAR LOS 15 AÑOS DE SU HIJA

"Melcochita" chambea duro

Pablo Villanueva, "Melcochita", contó que viajará a Panamá y Colombia, pues está trabajando arduamente para celebrar los quince años a su hija Esperanza.

"Me voy tres meses de viaje. Primero a Panamá y luego a Colombia. Estoy trabajando duro y parejo para celebrar los quince años a mi hija Esperanza. Será una fiesta grande y por eso trabajo, por mis criaturitas", expresó "Melcochita", quien dijo que su esposa Monserrat es la más emocionada con la celebración.

"Mi hija no quería fiesta, pero como Monserrat no tuvo quince años quiere que le hagamos algo lindo, así que vamos a tirar la casa por la ventana", refirió el humorista.



•Tiene dos hijas con Monserrat.



Y LE PAGÓ DESPUÉS DE 20 AÑOS

Tula ayudó a Rebeca Escribens

Tula Rodríguez agradeció las palabras de Rebeca Escribens, quien recordó que la ayudó durante sus inicios en la televisión.

"Ella tenía una necesidad y yo tenía para ayudarla. Rebeca es de esas amigas que no me voy a tomar el café todos los días, pero el cariño está", señaló. **¿Es verdad que te pagó los 50 soles después de 20 años?** Sí, ja, ja, ja.

AL GRANO



ANDREA VOLVIÓ A LA SOLTERÍA

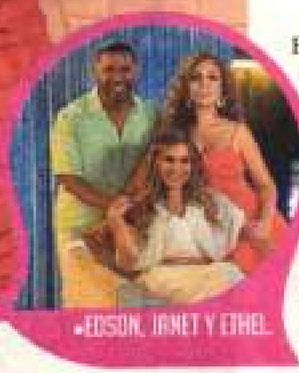
Andrea San Martín confirmó que terminó la relación que tenía con el influencer trujillano Yerko Santiago y dijo que "depuró a gente que tenía a su alrededor".

VANESSA VALENCIA METE PRESIÓN

La cantante Vanessa Valencia contó que le ha dado un ultimátum a su novio, el productor José Carlos Tapia, para casarse, pues resaltó que ya tienen 9 años de relación.



• Janet afirma ser frontal y honesta con el público.



• EDSON, JANET Y ETHEL.

Janet: No tengo amigos en la televisión

ESTE LUNES, JUNTO A ETHEL POZO Y EDSON DÁVILA, REGRESA CON "AMÉRICA HOY"

MILAGROS CASAS

"Yo en la televisión no tengo amigos", dijo Janet Barboza, quien junto a Ethel Pozo y Edson Dávila regresan con una nueva temporada de "América Hoy", este lunes a las 9:30 de la mañana.

"Yo ya no estoy ni en la edad ni en los tiempos de quererle caer bien a alguien. Si te agrado y te gusta bien, si no, me da igual. Yo tengo la labor y la responsabilidad de comunicar algo real, dar una opinión de algo que yo creo que es correcto... sabemos que en la televisión hay 'vacas sagradas', yo quiero romper con eso. Yo en televisión no tengo amigos y lo prefiero así porque es la única forma en que pueda ser totalmente honesta con el público, soy frontal, soy directa y el público siento que lo agradece", afirmó.

De otro lado, señaló que un cuarto conductor "sale sobrando".

"Siempre ha habido la queja del programa de que hay muy poco tiempo para que uno desarrolle una opinión y es verdad. Entonces, para qué viene una persona más si es que falta tiempo para que hablemos nosotros, ya el cuarto sale sobrando", señaló al mismo tiempo que agradeció a los televidentes por mantener a "América Hoy" líder en su horario desde su estreno.

Por su parte, Edson Dávila afirmó que él seguirá poniendo el toque de diversión en el programa.

"Lo que ocurre es que es un programa en vivo, entonces para romper esos momentos tensos siempre está la chacota, diversión. A la gente le gusta porque informamos y entretenemos", finalizó.

ojo al dato

"América Hoy" regresa a la pantalla chica este lunes, y presentarían a su nueva conductora ante la salida de Brunella Horna.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Me prohíbe escuchar las canciones de Camilo

Ana (28 años, Surco). Doctora Magaly, soy seguidora de su columna desde hace mucho tiempo y confío mucho en su criterio, por eso recurro a usted para pedir su consejo sobre un tema que me está molestando.

Hace un tiempo, mi esposo Piero y yo tuvimos una discusión sobre la música que escucho. Resulta que me encanta el cantante Camilo; sus canciones me transmiten mucha energía y me hacen sentir feliz. Pero lamentablemente, mi pareja no soporta sus letras, dice que son muy cursis y clichés. Incluso, cuando estamos juntos, me prohíbe poner su música porque la considera ridícula y poco auténtica.

No soporto su actitud, pero lo que más me molesta es que, dentro de poco, asistiré a un concierto de Camilo, y tengo muchas ganas de corear todas sus canciones. Pero cada vez que trato de hablar sobre el tema con mi marido, se muestra indiferente y poco comprensivo. Me siento reprimida y, sinceramente, me parece egoísta que me prohíba disfrutar de algo que me gusta tanto solo porque a él no le gusta.

He intentado explicarle que la música de Camilo me hace sentir bien y que quiero disfrutarla sin que me lo impongan, pero no me entiende. Me pone tan triste esta situación, porque muchos de los temas de Camilo se los he dedicado a mi pareja en secreto. Estoy confundida y no sé si estoy exagerando. ¿Qué me aconseja, doctora?

ojo al consejo

Querida Ana, es importante que tu pareja respete tus gustos y pasatiempos, así como tú respetas los suyos. La música es una forma de expresión personal. Habla con Piero de forma calmada, explicándole cómo te hace sentir escuchar a Camilo y que tu deseo de disfrutar su música no tiene que ver con desinterés hacia él. La comprensión mutua es clave.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Todo parece jugar en su contra en el trabajo. No será su mejor momento, le costará. Tómelo como un desafío y salga adelante.

TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Se mostrará de muy buen humor, lo cual le facilitará el contacto con su pareja. Igualmente aproveche para superar problemas en el trabajo.

GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
En ocasiones, por ansiedad, intenta definir situaciones en el trabajo que aún necesita tiempo. Actúe objetivamente o lo arruinará.

CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Su manera de afrontar las cosas en el trabajo puede resultar muy desgastante. Tiene que descansar y meditar más sus decisiones.

LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Ser excesivamente responsable trae una serie de sinsabores con algunos colegas, pero le permite sobresalir del resto.

VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Debe tratar de no ser tan tosco con la pareja, por más que lo haga casi sin darse cuenta. Modere sus palabras y valore a la persona amada.

LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Aparecerán situaciones en el trabajo que harán trastabillar a más de uno. Esto puede presentar una gran oportunidad. Adelante.

ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Todo en esta vida es pasajero. Por ello, no gane nada lamentándose tanto cuando las cosas no salen como lo esperaba. Debe calmarse.

SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
No permita que su impaciencia afecte la relación de pareja. Iniciará el día con contratiempos laborales. Concéntrese y supérelos.

CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Compartirá momentos felices con su pareja hoy. Lograrán incluso llegar a momentos de pasión como hace mucho no le hacían. Suerte.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Deberá dejar de lado el estilo relajado de trabajar que ha estado llevando. Finalmente, es su prestigio el que está en juego. Manos a la obra.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Los sentimientos son parte de la vida y no tiene que reprimirlos. No son síntoma de debilidad, sino de ser una buena persona.

SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR



CONSEJO SENTIMENTAL



EL VALOR DEL CONTACTO FÍSICO DIARIO

El contacto físico diario, como abrazos, caricias o tomarse de la mano, no solo refuerza el vínculo afectivo entre las personas, sino que también mantiene la conexión emocional viva, fortaleciendo la relación y generando bienestar mutuo.

EL APOYO EN LOS SUEÑOS INDIVIDUALES

Es fundamental apoyar los sueños y aspiraciones del otro, incluso cuando son diferentes a los propios, ya que esto fomenta un ambiente de crecimiento personal dentro de la relación. Esta actitud promueve respeto, comprensión y fortalece el lazo emocional.

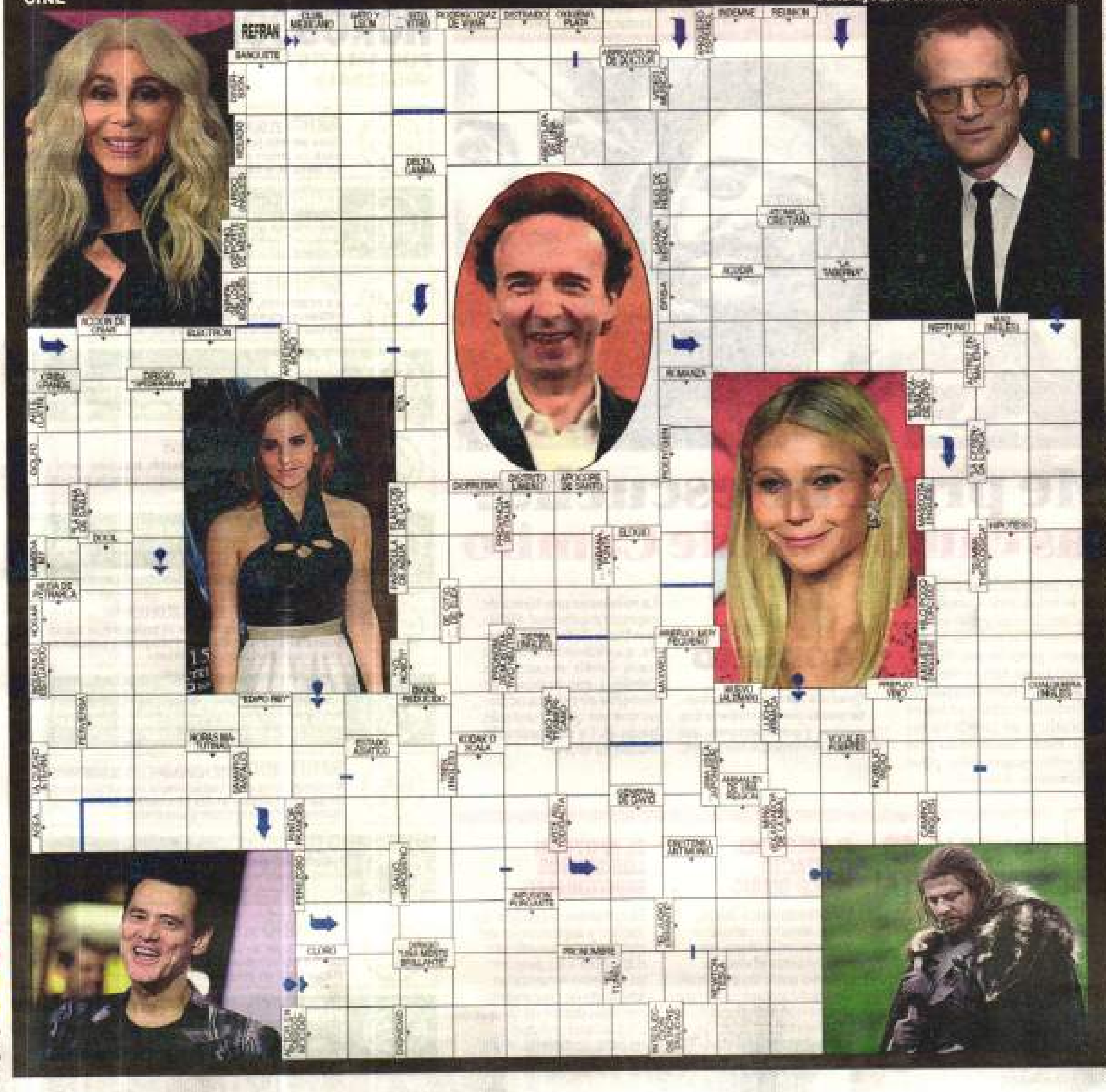
ojo GRAMA

REFRÁN: EL QUE MUCHO SABE, MUCHO CALLA.

Significado: Las personas sabias suelen ser reservadas y no alardean de su conocimiento.

CINE

cataujo@hotmail.com / N° 6523





Por: Sara Abu Sabbah

COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3525

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

BENEFICIOS DE COMER ZANAHORIA CRUDA

➔ Comer zanahoria cruda en bastones es una forma práctica y saludable de incluir más fibra y antioxidantes en la dieta. Su textura crujiente ayuda a limpiar los dientes y estimula la producción de saliva, lo que favorece la salud bucal. Además, es una excelente fuente de betacarotenos, que el cuerpo convierte en vitamina A para mejorar la visión y la piel.

➔ ¿Es lo mismo comerla en bastones, trozos gruesos o rallada? No del todo. Si está rallada, se digiere más rápido, mientras que en trozos grandes el cuerpo tarda más en procesarla, ayudando a mantener la saciedad.

➔ El mejor momento para consumirla es entre comidas o antes del almuerzo, ya que ayuda a controlar el hambre. Una porción ideal es 1 zanahoria mediana al día. Aunque aporta fibra y vitaminas, no reemplaza una ensalada completa, ya que le faltarían otros nutrientes clave como grasas saludables y proteínas.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com